

اداریہ

کیا جونا یا سمندر مسئلہ ہے؟

[illegible]

☆ حاصل کے لیے 1055 منٹ شاور کھلا رکھتے سے 545
90 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پانی کی رفتار کم کر لی جائے اور
صاف بنانے کے وقت سے 207 لٹر سے کام
من ہوتا ہے اور 700-25 لٹر پانی کی بچت ہو سکتی ہے۔
☆ دھو کیلئے 553 منٹ کھلا رکھتے سے 355-21 لٹر پانی
خرچ ہوتا ہے۔ اگر مل کی رفتار اگلی رکھی جائے تو 3 لٹر خرچ کر کے
325-19 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔
☆ شہو بنانے کیلئے 2 منٹ کھولنے سے 14 لٹر پانی خرچ ہوتا
ہے۔ اگر پانی استعمال کریں تو 2 لٹر پانی خرچ کر کے 12 لٹر بچایا
جاسکتا ہے۔
☆ ہاتھ دھوئے ہوئے 2 منٹ کے 14 لٹر پانی کے خرچے کو

کیا مستقبل کی جنگیں پانی کے لئے ہوں گی؟
ادارہ

گوکہ کرہ ارض کا 7/8 حصہ پانی پر مشتمل ہے مگر اس کا 97/98 انسان کیلئے قابل استعمال ہے۔ قابل استعمال پانی ایک نعمت ہے جو دن بدن کم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ پانی کے ملنے ذخائر کو در طرح سے نقصان پہنچ رہا ہے۔ آوارہ آبادی کے بننے کے سبب اور دم ضرورت سے زاید پانی کا استعمال۔ پاکستان کی بڑھتی ہوئی آبادی اس خطرناک واقعہ سے مجرمانہ حد تک غافل اور بے خبر ہے۔ کم از کم زمین پانی کے ذخائر میں بخوبی سے کمی ہو رہی ہے جس کی وجہ ملک کی خشک آب و ہوا اور ضرورت سے زاید استعمال ہے۔ پچھلے ساٹھ برسوں میں ملک کے پچھلے کچے دریاؤں کے بہاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں لاکھوں کیونک پانی سالانہ بے مصرف رہ جاتا ہے اور سمندر کے مہیب پھلے کا ایجنٹ بن جاتا ہے۔

فیوڈل انوائزر مکمل جھجٹ پوائنٹ (FEMU) پانی کی بجٹ کے کیا نتائج؟
☆ فرض دھونے کے روایتی طریقے کے مطابق 20 منٹ میں پائپ چلانے سے 200 لیٹر پانی خرچ ہوتا ہے جبکہ اگر محدود پانی کیلے کیڑے اور داغہ کا استعمال کریں تو 36 لیٹر پانی خرچ ہوتا ہے اور 164 لیٹر بجٹ ہوتی ہے۔
☆ کاری و محلات کے 15 منٹ میں 150 لیٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ بائی اور ورجنٹ کے استعمال سے 36 لیٹر پانی خرچ کر کے 114 لیٹر بچایا جاسکتا ہے۔
☆ چودوں کو 10 منٹ پانی لانے سے 100 لیٹر پانی خرچ ہوتا ہے لیکن اگر بائی یا فور سے کا استعمال کریں تو 25 لیٹر پانی خرچ کر کے 75 لیٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

**Women's study finds
vitamin E, aspirin
not so helpful**

After one of the longest clinical trials ever completed, researchers conclude that regular use of aspirin and vitamin E does little or nothing to stave off heart disease or cancer.

These findings come from the Women's Health Study (WHS), the largest ever to study the effects of aspirin and vitamin E on disease prevention in women. The 10-year investigation involving nearly 40,000 subjects was led by researchers at Boston's Brigham and Women's Hospital. Earlier results from the same study showed that low-dose aspirin does not protect most women from a first heart attack, although it modestly reduces their risk of stroke. Among women 65 and older, aspirin does reduce the risk of cardiovascular events, including heart attack and ischemic stroke. Vitamin E supplements have long been touted for the prevention of chronic disease on the basis of animal studies and observational data, but there has been no adequate test until this study.

The findings, published in the July 6, 2005, *Journal of the American Medical Association*, leave open the possibility that higher doses of aspirin may be helpful. The WHS also established that it's safe to take vitamin E supplements at the level of 600 IU every other day, countering another analysis that suggested harm at 150 IU or higher per day, and particularly in excess of 400 IU per day.

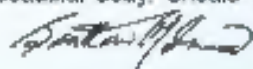

Editorial

Paradox of Food Choice

Choice is supposed to set us free but in food and health matters choice seems anything but free. Patients who want to know how to feel better in their sickness particularly when they are asked not to eat freely, should eat less. Patients are tired of questioning their choices even after testing them. Afterwards they stop questioning and start overeating again. It results in making them feel guilty, and ultimately hypertensive, less energetic than they want to be, and powerless.

Infinite choice makes people miserable. Food choices are nothing but infinite, particularly when we can buy fresh mangos in summers, but ice cream and pizza anytime. We are lucky that find hundreds of food varieties, from cookies to tomatoes, in the chains of supermarkets and then start thinking of treating indigestion.

Maintaining appropriate weight must not be only the dream of Adnan Sammi Khan who wants to reclaim his lost aesthetic value in the industry, it should be everybody's choice. It works by choosing a few but right foods on the menu. Is it possible that too many foods undermine happiness, yes they do, because free choice for foods suppresses metabolism and derails chemical changes before we enter into new paradox of food choice. Advising to eat less is not an advice to eat lesser than required but it should be lesser than desired. More people die annually by overeating than famine. By overeating we undermine religion, snatch the right of others, add burden to our pocket, but above all, extra ingested food eats our beautiful body. Should it continue?



Participants were randomly assigned to receive 100 milligrams of aspirin or a placebo every other day and 600 IU of vitamin E or a placebo on alternate days. Participants were monitored for cardiovascular events: heart attack, stroke, or death from cardiovascular causes as well as overall cancer rates and cancer deaths. Aspirin had no effect on the incidence of cancer or cancer deaths in general. It offered no protection against breast cancer or cancer at any other site except, possibly, the lung (further study is needed to explore this possibility). In a subsidiary analysis, vitamin E reduced cardiovascular deaths by 24% in general and cardiovascular disease risk by 26% in women ages 65 and over, who constituted 10% of the study participants. The investigators note that these findings are inconsistent with data from other studies and thus require further research.

What does it mean for me?

The WHS was not designed to look at

conditions other than cardiovascular disease and cancer, so as of mid-2005, it remains an open question whether vitamin E improves immune or cognitive function or reduces cataract risk (Vitamin E in a special formulation with vitamin C, beta carotene, and zinc has been shown to reduce the risk of advanced age-related macular degeneration.) There's also the possibility that a different aspirin-taking regimen might prevent cancer, but higher or more frequent doses of aspirin could cause greater gastrointestinal bleeding a risk that may not be worth taking for a healthy woman. According to study investigators and Harvard Women's Health Watch advisory board members Drs. I-Min Lee and JoAnn Manson, a woman's best approach to preventing heart disease and cancer is the tried-and-true combination of exercise, eating a healthy diet, weight control, not smoking, and undergoing appropriate cardiovascular health and cancer screenings.

www.health.harvard.edu/women

1. کوئی غذا کو کم کر کے اثر نہیں (نیسان) کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

2. جن لوگوں کو کھانا کھانے سے ہوتی ہے۔ ان کے جسم میں ایل ڈی ایل اور وی ایل ڈی ایل (دل کے لئے نقصان دہ چکنائیں) کی پیداوار کم ہو جاتی ہے۔

3. تیل ایک اچھا اینٹی فوڈ ہے کیونکہ اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس اور سول وائیٹ کینسر خصوصیات کے حامل ہیں۔

4. سردی کی وجہ سے تازگی حالت کو درست کرنے کے لئے دواؤں سے اجتناب کریں۔

سوالنامہ کے مسائل

کروڑوں سالوں سے انسان اپنے پانچ انداموں میں کھانا کھانے میں موثر پیدا کرتے ہیں۔ تباہ کوئی کرنے والے کو کھانا کھانے میں ہے۔ ان کی سانس کی نالیوں میں خرابی کی وجہ سے کھانے کے لئے ہونے والے ایک ذرات کے سبب ہے۔ سگریٹ نہ پینے والے کے لئے سگریٹ نوشی کے قریب جتنا زیادہ خطرناک ہے۔

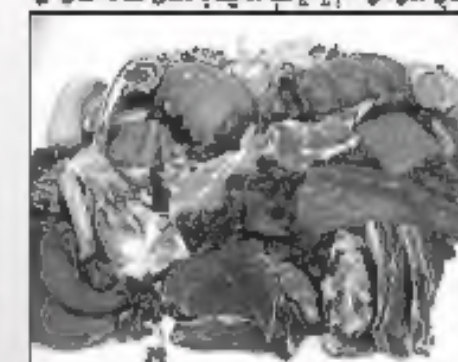
گوشت کھانے میں احتیاط کریں

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

صدر قریب کی آمد ہے۔ اس موقع پر گوشت خوری میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے لہذا ایسے لوگوں کو بھی گوشت کھانے کو مل جاتا ہے جو سال بھر اس نعمت سے محروم رہتے ہیں۔ قطع نظر اس بات سے کہ زیادہ گوشت بخیرین معیاری پر دھن کے علاوہ معدنیات اور وٹامن بھی مہیا کرنے والا ذریعہ خوراک ہے۔ یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذائی کی کمی کو متوازن کرتا ہے۔ خاص گوشت کا ایک سو گرام کھانا دو سو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک لوجران کی روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔ اس کی پروٹین میں موجود ضروری امینو ایسڈ ان امینو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دانوں سے حاصل نہیں ہو پاتے۔ علاوہ ان میں گوشت پروٹین اور پیکٹائی کے علاوہ لوہا، زنک، وٹامن بی اور فوٹوٹ مہیا کرتا ہے۔

گوشت کی کوئی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

گوشت کس طرح کا ہوتا ہے اور یہ ہماری صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے۔ اس کو تھکے گوشت کے معیار پر اثر انداز ہونے والے عوامل یہ ہیں۔ 1- گوشت والے جانور کی معیاری نسل اور عمر 2- ذبیحہ کے طریقے سے مثلاً چانپ، دھن، وغیرہ۔ 3- ذبیحہ کے طریقے یعنی معیاری ذبح خانہ کی معیاری خشک۔ 4- خشک اور



دھن پر مبنی سب پر پابندی ہے۔ جیسے کہ میڈ کا ڈیوٹو۔ پاکستان میں چند بیماریوں کی موجودگی کی تصدیق کے سبب بہت سارے ممالک یہاں سے گوشت درآمد نہیں کرتے۔ ان میں سے چند بیماریاں یہ ہیں۔ آئرس ٹیبل کا وائرس، کیلےزنی، لی اور وی ایل ڈی ایل اسٹاکسٹل، لی کے کیڑے وغیرہ۔ ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جانور کھانے والے جانوروں کو مرنے کے بعد وائرس ملا دیا جاتا ہے یا پھر مرنے کے بعد سے مرنے کی حالت میں اس کے جراثیم کی زندگی میں سے مرنے کے بعد ملتا ہے۔

گوشت کے مقبولات

بہت ساری جراثیمی بیماریاں یا پھر میڈیکل بیماریاں سے بچنے کے لیے طریقے ہیں۔ مثلاً اجتماعی طور پر حفظان و صحت کے اصولوں کی پابندی کی جائے۔ انتہائی مناسب بلکہ کم مقدار میں گوشت کھانا جائے یا پھر گوشت کے مقبولات لائے جائیں۔ مکمل موزی خوردہ جانور شاید درست نہ ہو۔ اس لئے مقبولات کے طور پر دلیوں کی پائنتی ہیں جن میں پروٹین گوشت کے برابر پائی جاتی ہے۔ سبزیوں و دیگر ذریعہ سے بھی ہمیں پروٹین مل سکتی ہے بلکہ گوشت کے برابر یا متوازن مقدار میں بھی حاصل ہو سکتی ہیں۔ دام و دیگر مقبولات و صرف پروٹین سے ملا ہل ہیں بلکہ گوشت سے حاصل شدہ پیکٹائی سے بے حد بہتر پیکٹائی کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ اگر گوشت کا قسم اہل ہے خصوصی طور پر کوئی شرط کے حوالے سے۔ اس طرح خیر جو کم پیکٹائی سے بنایا گیا ہو۔ گوشت کا بدل ہے کیونکہ ذائقہ اور غذائیت میں اس کے ہم پار ہے۔ تمام پھلیاں بھی بہتر ہیں خصوصاً سوسائٹن کہ جس سے گوشت اور دھن بھی اب نکالنا کیا ہے اور مارکیٹ میں دستیاب بھی ہے۔

www

accommodate passageways for nerves or blood vessels. The human body is comprised of 206 different bones.

Q: How long does it take human bones to regenerate?

A: It takes approximately three years for human bones to completely regenerate.

Q: What is osteopenia?

A: With osteopenia, bone mineral density (BMD) is below normal level, but not low enough to be diagnosed as osteoporosis. While there are no visible symptoms, osteopenia can be determined with a bone mineral density (BMD) test. Some people may naturally have lower bone density, making them more susceptible to osteoporosis. Women have a lower peak BMD than men and women are at greater risk for osteopenia due to menopause-related hormonal changes.

Q: Can exercise help my bone health?

A: Yes. Regular, weight-bearing exercise also helps bones stay strong and vital. Various activities and sports can contribute to your bone fitness. These include football, basketball, baseball, jogging, dancing, jumping rope, inline skating, bicycling, hiking, skiing, swimming, rowing a canoe, bowling, and weight-training. Even everyday activities such as mowing the lawn, gardening, raking leaves, or washing and waxing the car, can be a plus for bone vitality.

Fat and Fiction (Courtesy daily 'Dawn')

The option of weight loss surgery is getting popular throughout the world. Two types of surgeries are carried out: (1) liposuction, which is cosmetics and can be performed not more than twice or thrice in a lifetime, and (2) gastric banding or gastric bypass, where the stomach and duodenum are bypassed by the food eaten.

Walk it out (Courtesy daily 'Dawn')

After age 25, men's metabolism slows down and fat tends to collect in areas like abdomen, thighs and hips. Women show no such signs but develop flabby thighs and buttocks by sitting most of the times. With proper diet and exercise the ailments which often strike in middle age (30 years & later) may be put off till one turns 70 or 80.

Your Bone Health - FAQ

<http://www.cfsan.fda.gov>

Patients are rapidly recognizing the role of calcium in bone formation, regeneration and strengthening based on the modern research being carried out at reliable health institutions around the globe. To our surprise, now some patients are keen to dig medical information deeply. This time we have chosen a few frequently asked questions about bone health.

Q: If I consume the right amount of calcium, will my bones automatically regenerate?

A: No matter how much calcium we ingest, our bones will not be able to utilize calcium effectively if the bones are unresponsive. If the calcium we consume is not incorporated into our bones, it flows out of the body as waste. Calcium is only one of the important building blocks in the formation of bones. Bone cells that do not function properly are unable to effectively utilize the available calcium. The cells that actually build the bone are called osteoblasts. The cells that dissolve old bones are called osteoclasts. The proper balance between osteoblasts and osteoclasts is essential for healthy bone formation.

Q: What other nutritional substances, minerals, and vitamins help regenerate bones?

A: Other substances that facilitate bone regeneration include vitamin D, casein phosphopeptides (CPPs), magnesium, vitamin K, and isoflavones. Vitamin D and casein phosphopeptides (CPPs) enhance calcium absorption. In addition, various food substances play an important role in bone regeneration. Magnesium and vitamin K are important for their roles in stimulating bone formation, while isoflavones inhibit bone resorption.

Q: Are all bones the same compositionally?

A: No. Different bones are designed to perform different functions, so there is some variation in composition, depending on the job a bone needs to perform. For example, our ribs are more flexible than femur bones in our legs because the ribs need to allow for the lungs' expansion and compression. Bones may have grooves, ridges, crests, or other features that can make them stronger, to help them attach to muscles or ligaments, or

Letters to Editor

Q: I have diabetes. May I replace honey with sugar in my diet?

(Masood Ahmad Toor, Lahore)

A: Probably not. Honey actually has more carbohydrates and more

calories than granulated sugar does. One tablespoon honey provides 17 carbs or 64 calories while sugar provides only 13 and 50 respectively. Unlike sugar, honey provides some minerals but only in trace amounts. Honey is also sweeter than sugar, so

you can substitute a smaller amount of honey for sugar in some recipes. However, the calories and carbohydrates you save are nominal. If you prefer the flavor of honey, go ahead and use it in moderation. Be sure to count the carbohydrates in

PAFP کی سالانہ بین الاقوامی کانفرنس اب شہروری 2008 میں منعقد ہوگی

پاکستان اکیڈمی آف فمیلی نریٹیز کے ایک اعلامیہ کے مطابق دسمبر 2007 میں ہونے والی سالانہ میٹنگ کا نفرنس FAMILYCON اب یکم تا تین فروری 2008 کو ایمان اقبال لاہور میں منعقد ہوگی۔ اس میں پاکستان بھر کے علاوہ عالمی و قومی شرکت کریں گے۔ ملک بھر کے میڈیکل سٹوڈنٹس اس حقیقت سے پوری طرح آگاہ ہیں کہ ڈاکٹر بشیر اسلمک مرحوم و مقبور کا سترہ برس قبل لگا ہوا ایک بھائی اور اب مضبوطی و فلاح کے ہاتھوں سن بلوغت کو پہنچ چکا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ ڈاکٹر طارق میاں اور ان کی محنتی و جملہ سائنس ہے کہ جنہوں نے اپنے خون سے PAFP کو نئے پودے سے تیار و درست تک پروان چڑھایا ہے۔